**อาหารชะลอไตเสื่อมในผู้สูงอายุ**

อ.วริณญา อาจธรรม

อ.ทรงเสลา นาถจำนง

ภาวะไตเสื่อมเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ จากการลดลงของขนาดและจำนวนหน่วยไตที่ทำงานได้ลดลง ร่วมกับการมีปริมาณเลือดมาเลี้ยงไตลดลงทำให้อัตราการกรองลดลง ประกอบกับในวัยผู้สูงอายุมักมีโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน ร่วมด้วย จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อภาวะไตเลื่อม มากขึ้น ซึ่งหากเกิดภาวะดังกล่าวแล้วนั้นจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ดังนั้นการชะลอไตเสื่อมจึงเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุทุกคนควรรู้เพื่อยับยั้งหรือชะลอการเสื่อมของไต และหนึ่งในวิธีการชะลอภาวะไตเสื่อมคือการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับการทำงานของไต ช่วยให้หน่วยไตถูกทำลายลงอย่างช้า ๆ การจัดอาหารที่เหมาะสมเพื่อชะลอไตเสื่อมจึงมีหลักการดังนี้

1) จำกัดอาหารที่มีโซเดียมมากหรืออาหารที่มีรสเค็ม เช่น เกลือแกง น้ำปลา ซีอิ้ว ซอสปรุงรส ผงชูรส ซุปก้อน อาหารหมักดอง เนื้อสัตว์แปรรูปทุกชนิด เนื่องจากอาหารที่มีโซเดียมมากหรืออาหารที่มีรสเค็ม เกลือโซเดียมที่อยู่ในอาหารจะดึงสารน้ำให้คั่งอยู่ในร่างกายมาก เป็นเหตุให้ความดันโลหิตสูงขึ้น กระตุ้นให้ไตทำงานมากขึ้น ทั้งนี้เทคนิคการควบคุมอาหารเค็มสามารถทำได้โดยการปรุงอาหารโดยลดเค็มลงครึ่งหนึ่ง หลีกเลี่ยงการซื้ออาหารปรุงสำเร็จรูป และลดการเติมเครื่องปรุงต่าง ๆ

2) รับประทานอาหารประเภทโปรตีน/เนื้อสัตว์ในสัดส่วนที่เหมาะสม เนื่องจากร่างกายจะย่อยสลายโปรตีนแล้วของเสียจากการย่อยโปรตีนที่มาจากเนื้อสัตว์และพืช จากการรับประทานอาหารโปรตีนในปริมาณที่มากเกินไปจะผ่านไต ทำให้ไตทำงานเพิ่มขึ้น แต่ควรเลือกรับประทานโปรตีนต่ำที่มีคุณภาพสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ขาว และเนื้อปลาซึ่งมีไขมันน้อย

3) จำกัดอาหารไขมันสูงโดยเฉพาะชนิดที่มีกรดไขมันอิ่มตัว เช่น ไขมันสัตว์ น้ำมันหมู กะทิ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ปลาหมึก เนื่องจากอาหารที่มีไขมันสูงจะทำให้เกิดการสะสมไขมันที่ผนังหลอดเลือดทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงที่ไตได้น้อยลง

4) หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง ซึ่งมักพบมากในเป็นพืชตระกูลถั่วต่าง ๆ ปลาทั้งกระดูก เครื่องดื่มที่มีสีน้ำตาลหรือดำ เนื่องจากฟอสฟอรัสจะถูกขับออกทางไต และการมีฟอสฟอรัสในเลือดจะทำให้แคลเซียมถูกขับออกมาจากกระดูก จึงต้องควบคุมปริมาณฟอสฟอรัสในอาหารเพื่อป้องกันโรคกระดูกที่อาจเกิดขึ้นในผู้สูงอายุด้วย ซึ่งมักเป็นข้อจำกัดในผู้ป่วยโรคไตเสื่อมระยะท้ายมากกว่าในระยะอื่น ๆ

5) บริโภคปริมาณน้ำให้สมดุล เนื่องจากเมื่อร่างกายได้รับน้ำน้อยเกินไปจะทำให้เลือดไปเลี้ยงที่ไตลดลงทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากบริโภคปริมาณน้ำมากเกินไปจะให้ร่างกายเกิดภาวะน้ำเกินได้ ทั้งนี้หากมีอาการบวมน้ำไม่ควรดื่มน้ำเกินวันละ 700-1,000 ซีซี/วัน

จึงจะเห็นได้ว่าการชะลอไตเสื่อมด้วยการเลือกชนิดของอาหาร และการรับประทานอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสมนั้น มีความสำคัญมากในผู้สูงอายุเพื่อคงการทำงานของไต ดังคำกล่าวที่ว่าอาหารเสมือนเปรียบยาวิเศษที่สามารถรักษาและป้องกันโรคได้

ที่มา:

มณีรัตน์ จิรัปปภา. (2557). การชะลอไตเสื่อมจากวัยผู้ใหญ่ถึงวัยผู้สูงอายุ. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี*

*นครราชสีมา*,20(2),14-15.

รสสุคนธ์ วาริทสกุล. (2557). การจัดการอาหารเพื่อชะลอความเสื่อมของไตในผู้ป่วย โรคไตเรื้อรังจากเบาหวาน.

*วารสารพยาบาลทหารบก*,15(1),22-28.